



د. خالد المنيف

مكتبة 408

نسخة مهداة إلى

مكتبة | 408

© خالد صالح المنيف، ١٤٤٠ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

المنيف، خالد صالح ابراهيم

المرحلة الملكية. / خالد صالح ابراهيم المنيف - ط ٥ .

الرياض، ١٤٤٠ هـ

٢٨٨ ص؛ ٢١×١٤ سم

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٠٢-٧٨٨٨-٦

١-الثقة بالنفس      ٢-النجاح      أ.العنوان

١٤٤٠/٤٥٦

ديوي ١، ١٥٨

رقم الإيداع: ١٤٤٠/٤٥٦

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٠٢-٧٨٨٨-٦

حقوق الطبع مدفوعة للمؤلف

١٤٤٠ هـ - ٢٠١٨ م

مكتبة ٢٠١٩ ٤١٣

telegram @ktabpdf

telegram @ktabrwaya

هديد الكتب والروايات تابعونا على فيسبوك

Sams

التصميم والإخراج الفني

sams0007@yahoo.com

# إهداء

إِلَى أَحَبِّ النَّاسِ لِنَفْسِي وَأَقْرَبِهِمْ لِرَوْحِي....  
إِلَى خَالِدِ بْنِ صَالِحِ الْمَنِيْفِ

- ٨ ..... المرحلة الملكية
- ١٤ ..... ليس لك من الأمر شيء
- ١٨ ..... اللحظة المشؤومة!
- ٢٢ ..... أنت أقوى... تأكد!
- ٢٨ ..... كبر دماغك!
- ٣٢ ..... أنا من ضيع الشلن!
- ٣٦ ..... ذكاء المسافات!
- ٤٠ ..... كيف تسيطر على ضغوطات الحياة؟
- ٤٦ ..... قوانين القلوب الطاهرة
- ٥٠ ..... نظرية ABC
- ٥٤ ..... الأفكار اللا عقلانية! (المشكلة والحل)
- ٦٢ ..... السجناء والقاتل الخفي!
- ٦٦ ..... سر السعادة!
- ٧٠ ..... فلسفة الرضا
- ٧٦ ..... كيف تحقق الرضا؟
- ٨٢ ..... خصوم بنكهة أخرى!

٨٦	..... رزق!
٩٢	..... هي لحظات... فاستمتع بها!
٩٨	..... التفاؤل.. خيارك الوحيد!
١٠٢	..... تصالح معها تسعد!
١٠٨	..... السوط الموجه!
١١٢	..... لماذا يكرهونني؟
١١٨	..... الزعول!
١٢٢	..... يا زعلان، ليه الزعل!
١٢٦	..... عوائق السعادة العشرة!
١٣٢	..... فلسفة سعادة!
١٣٦	..... قانون الحب الجميل
١٤٢	..... علمتني كاترينا!
١٤٦	..... أسرار القرار الجيد
١٥٢	..... همسات في حل المشكلات!
١٥٦	..... الفادو
١٥٨	..... قاعدة (٩٩)

- ١٦٢ ..... صناعة النكد
- ١٧٠ ..... تسع شخصيات حاول تجنبهم!
- ١٧٦ ..... خذ وقتك!
- ١٨٠ ..... أنماط البشر في التعامل مع الحق المسلوب!
- ١٨٤ ..... فلسفة الخطأ
- ١٨٨ ..... لست مضطراً
- ١٩٦ ..... (الديك الراقص)
- ٢٠٠ ..... أرجوك لا تخربها!
- ٢٠٢ ..... احم ذاتك تسعد وتنجح
- ٢٠٦ ..... قدرهم!
- ٢١٠ ..... استراحة القلق
- ٢١٦ ..... سميحان
- ٢٢٢ ..... كيف تقهر الصغار؟
- ٢٢٦ ..... الاحتراق النفسي
- ٢٣٢ ..... العادة السيئة



٢٣٦	الغباء العاطفي
٢٣٨	الغموض هيبه
٢٤٠	سرك في بير!
٢٤٤	صناعة الشر!
٢٤٨	فن التعامل مع الأشرار
٢٥٢	العقل الضاحك
٢٥٦	يقولون!
٢٦٢	قائمة الدلو!
٢٦٦	ما تعلمته من فيلم (The Bucket List)
٢٧٠	«قانون الديك المزعج»
٢٧٢	خمس علامات تدل على نجاك!
٢٧٦	(٣١) قاعدة لكي نعيش معاً بسلام!
٢٧٨	المجلود!
٢٨٤	أنت أولاً!



# المرحلة الملكية

مع تصرُّم السنين وتوالي الأعوام سيصل بعض البشر لمرحلة من النضج تُدعى (المرحلة الملكية) ، وكلمة (الملكية) ترمز إلى أمرين كلاهما جميل؛ أولهما: فخامة المرحلة وروعته، والأمر الثاني: يعني أن حياتك ستكون ملكاً لك، وستهنأ فيها بممتلكات واسعة من الفرح وراحة البال! هي (مرحلة) يمتلك فيها الإنسان حياته، (مرحلة) تتسع فيها المدارك وتبعد فيها النظرة ويتسع فيها الصدر، (مرحلة) تتشكل بعد جملة من الخبرات وسلسلة من التجارب، وكم من المواقف يتعامل صاحبها معها بعقل واع وفكر يقظ؛ فيتعلم منها أشياء جميلة وإن أتت متأخرة! ولكن أن تصل متأخراً خير لك من أن لا تصل!

• في (المرحلة الملكية)، لن تتورط في (جدالات) تافهة، ولن تُستدرج لمعارك صغيرة، ولن تبذل جهداً على ما لا يستحق من مواضيع، ولو وجدت نفسك قابلاً في مستنقع جدل سقيم فستلتزم الصمت، ولن تصرف دقيقة في إقناع من لا يريد أن يفهم! أو في محاولات تعديل مساره! ولسان حالك يقول: لن أضيع وقتي عليك؛ ذاك اختيارك وأنت المسؤول!

• في (المرحلة الملكية) لن تعطي توافه الأمور أكثر من قدرها؛ لن يزعجك صوت طفل، ولن يقض مضجعتك سكب العصير على السجاد، ولن يكدر مزاجك زحام الشوارع، ولن تحرق أعصابك كلمة نابية من سقيم، ستعرف حينها أن الأمور كلها توافه، ولا شيء يستحق الاهتمام سوى طاعة الله!





• في (المرحلة الملكية)

لن تُسلم عقلك لأحد،  
ولن تجعل من حولك يفكر  
عنك، أحكامك على الآخرين  
أنت من يقررها، وفي تلك المرحلة  
ستُصدر أحكاماً منصفة عادلة، لا عجلة ولا  
اندفاع!

• في (المرحلة الملكية) عندما تُبتلى بكاذب؛ لن تتحرك

فيك شعرة، ولن تنبس ببنت شفة، ولن تحشد الأدلة  
والقرائن لإثبات كذبه، بل ستقول: كذبه عليه، ووقتي أثمن من  
معالجة أمر لا يقدم ولا يؤخر!

• في (المرحلة الملكية) ستدرك أن الهداية بيد رب العالمين وأنك لا

تهدي من أحببت؛ فالبعض قدره أن يكون جاهلاً، والبعض قدره أن  
يكون عالماً على الآخرين، والبعض قدره أن يفرق في مستنقع الغواية  
ولو صببت المواعظ عليه صباً، ستدرك حينها أن الجهد عليك  
والتوفيق بيد رب العالمين!

• في (المرحلة الملكية) لن تهدر ما تبقى من عمرك في البحث عن

"الأحسن" و"الأروع" و"الأجمل"؛ لأنك أدركت أنك عندها ستتجمد  
عند موقف الانتظار (اللا نهائي)؛ بل ستقبل في المرحلة (الملكية)  
بـ "الحسن" و"المقبول" و"الجميل" لكي تجد نفسك بعد حين في  
موضع أفضل قليلاً أو كثيراً، ممّا كان عليه.

• في (المرحلة الملكية) ستدرك أنك المسؤول تماماً عن صحتك وعن

كل شؤون حياتك، وستعرف حينها أنه لن يحمل أحدٌ عنك همّاً، ولن  
يقاسمك شخصٌ سهرًا، ولن يتبرع أحدٌ بأن يمرض نيابةً عنك! لذا

- لن تكون حلقة أضعف بين شريك الحياة والولد.
- في (المرحلة الملكية) لن تعمل بنظام الشمعة المحترقة، ولن تجعل من نفسك شخصاً من الدرجة الثانية، بل ستعتني بنفسك وتدلّها وتقدّمها دون أنانية، أو هضم حقوق من حولك.
- في (المرحلة الملكية) ستدرك كم هي كريمة الحياة، فقط تحتاج أن تكون طاهر القلب مبادراً متحرّكاً متوكلاً على الله؛ وبعدها ستنهال عليك الهبات من كل مكان!
- ستدرك في (المرحلة الملكية) أن خيارك الوحيد أن تكون مُحِبّاً.... مُحِبّاً لربّك، لذاتك، للخير، مُحِبّاً للبشرية؛ فمن يزرع الحبّ يجنّ الحياة!
- في (المرحلة الملكية) لن تبخس نفسك حقّها، ستملك زمامها دون اضطهاد أو تحقير، وستعرف حينها أن السعادة والنجاح يعتمدان على مناقشة النفس وتقويمها دون تسلّط وتصغير! فتفسك جديرة بالحبّ والتقدير.
- في (المرحلة الملكية) ستدرك أن الحال لا يدوم، وأنّ الألم يزول والوجع ينتهي والظلم يُرفع، ستدرك في تلك المرحلة أنه لامواقف ولا مشاهد ولا نكبات في الحياة ميوؤوس منها؛ فالحالات التي لا يُرجى الخلاص منها والانفكاك من تبعاتها نادرة جداً!
- في (المرحلة الملكية) لن تتبّع أخبار الناس ولن تتقصّى أحوالهم؛ لا يهملك إن كانوا سافروا أو لم يسافروا، ماذا أكلوا، وما موديل سيارتهم؟ أين يسكنون؟... فكلها أمور لا تُقدّم ولا تؤخّر!
- في (المرحلة الملكية) لن تهتمّ إلا بنفسك ولن يشغلك إلا إصلاحها! وفي هذه المرحلة الجميلة (المرحلة الملكية) لن تقارن نفسك بأحد، بل ستعيش حياتك كما كتب الله لك، لا مدّاً للعين ولا استنقاصاً من



نَعَمْ اللهُ، بل آخذًا ما  
وهبك الله وشاكراً له  
عليها!

• وفي (المرحلة الملكية) ستدرك أنَّ

حياتك رهنُ تفكيرك؛ فالتغييرُ مَنوطٌ بتغيير طريقة التفكير،  
وليس بتغيير بيئة أو بامتلاك مال أو بترقية في وظيفة!

• في (المرحلة الملكية) ستدرك أنَّ البشر ليسوا ملائكة؛ ففيهم سيئُ  
الخلق، ومنهم قليلُ التدين، ومنهم بسيطُ الفهم، وستدرك أنَّ  
البعض لا تُسَعِّفه أخلاقه أنَّ يكونَ صاحبَ مروءة حتى في أوقاتِ  
الوئام!

• في (المرحلة الملكية\*) ستدرك أنَّ التكيف مع الظروف أحدُ أهمِّ  
أسباب السَّعادة، فمهما كانت قسوة ظروفك وصعوبة حياتك فلن  
تندبَ الحظَّ، ولن تلعنَ الظروفَ، بل ستأقلم مع ما لا يمكن تغييره،  
وسوف تسعى لتغيير ما يمكن أن يُغيَّر!

وأخيراً... لماذا تنتظر مرحلةً عُمريةً معينة حتى تنعم بـ(المرحلة الملكية)؟  
خذ بها من الآن؛ فقليل من دروس الحياة ما تأخذه بالمجان، والعقلاء  
هم من يلتقطون الحكمة ويحاكون العظماء، يتعلمون من التجارب  
ويستفيدون من القوانين، وأنا هنا أدعوك لاختصار الوقت واعفاء النفس  
من مؤونة التجارب؛ فلا تنتظر أن يتناهى بك العمر، وتطوى سنوات  
الشباب، وتبلغ ساحل الحياة، بل انعم بـ(المرحلة الملكية) وأنت في ظلِّ  
الشباب، وربيع العمر؛ لتعيش حياة فخمة تليق بك!

\* (المرحلة الملكية مقالا كتبه حسب رؤيتي أما العنوان فقد اقتبسته من مقال قرأته قديما هناك من نسبه للراحل  
إبراهيم الفقي وهناك من نسبه لآخرين)

# المرحلة الملكية





## ليس لك من الأمر شيء

امرأة في عقدها الرابع لها شقيقان، كان بينهما من العداوة والخصومة ما يعلمه الله، وقد أعيتهما الحيل في رَأْب الصَّدْع وَلَمْ الشَّمْل وَحَلُّ الخلاف، على مدار سنوات طويلة بذلت عظامَ الجهود وتلَمَّست عشرات الأسباب، ولكن لم يُكْتَب لمحاولاتها النجاح، وكانت تعيش في همٍّ كبير وليلٍ طويل؛ بسبب ما كان بين أخويها، حتى اهتدت أخيراً للحلِّ الناجح وللعلاج المضمون! وهو الحلُّ الذي أعاد لها ابتسامتها واستردَّت به سعادتها وأعاد الكرى لجفنيها، والحلُّ كان: في غَضِّ البصر وكفِّ اليد وصَرْفِ الاهتمام عن تلك المشكلة التي لا حول ولا طول لها عليها، وبدأت تركِّز على حياتها ونفسها وأولادها!

إِنَّ أَهَمَّ مهاراتِ (الشخصية السعيدة) هو: التمييز بين ما يتحكم به، وبين ما لا يتحكم به، وقد أكدَّ هذا من آلاف السنين الفيلسوفُ الرومانيُّ العظيم (أبكتيوس) عندما قال:

"وظيفتُكَ الأبرزُ في الحياة هي تقسيم الأشياء لفئتين؛ أشياء خارجية لا تستطيع التحكم بها، وخيارات متعلقة بما يمكن التحكم به؛ فالخيرُ والشرُّ يكمنان في اختياراتنا!"

فثمة أمور هي خارج سيطرتنا وأعلى من مستوى تحكُّمنا، وهناك أمورٌ تقع في نطاق السيطرة غير المباشرة ويدخل ضمنها كلُّ ما يتعلق بتغيير البشر؛ فليس هناك أيُّ ضمانة لتغيير إنسان لأنَّ الأمر يتعلق بنفسية ورؤية وخبرة وعقلية معينة، فصَرْفُ الزوج عن عادة سيئة، وتحبيب الأولاد في الدِّراسة أو رفع مستوى ذكائهم العقليُّ أو الارتقاء بذوق صديق، أو







جعل الآخرين يعملون  
بنصائحك.... هي  
أمورٌ في نطاق السيطرة غير  
المباشرة، والعمل معها يكون بقانون  
التأثير، لا قانون التغيير!

ابذل جهدك فربما تؤثر، ولكن تأكد أنك  
مهما حسن أسلوبك وبذلت جهدك فالتغيير ليس  
مضموناً! ولنتذكر دائماً أننا لا نستطيع التحكم في  
تصرفات الآخرين ولكن طريقة التفاعل معها والاستجابة لها  
هي أمورٌ بأيدينا وتلك نعمة من الله.

يقول (مايا أنجلو): "ربما لا نستطيع التحكم في جميع ما يحدث لك، ولكنك  
تستطيع أن تقرر ألا تتركه يؤثر عليك سلباً!"

وثمة أمور هي خارج السيطرة تماماً؛ كالأجواء المزعجة أو أنظمة الدول أو  
تغيير الأسلوب الذي ربأك عليه والداك! وتلك أمورٌ الحل الوحيد لها هو  
تقبلها والتكيف معها وتلمس ما فيها من إيجابيات، ولا غير ذلك!

وقد صنفت الكاتبة (آمي مورين) مسألة التركيز على ما هو تحت السيطرة  
ضمن الأمور التي يفعلها الأشخاص الأقوى ذهنياً، ففهم ما يسمى بـ (نطاق  
التحكم) أمرٌ سعيدي لك الحياة الجميلة وسيعفيك من الهم والسهر، ولن  
تكون فريسةً للضغوطات، وستكون أكثر قدرةً على الاستمتاع بحياتك،  
ومع تطبيق مفهوم (قانون التحكم) ستكون أكثر ودًا مع من حولك، وأقل  
محاولات للسيطرة عليهم أو ممارسة دور الوصي، وبعد هذا ستكون  
علاقاتك أكثر دفئاً، وأيضاً - وهذا أمرٌ في غاية الأهمية - ستجد الوقت  
والطاقة لتحقيق آمالك ومعانقة أحلامك!

إن عقلية الرغبة في السيطرة على كل شيء وتغيير كل الأمور تتأسس من عدة

دوافع منها: أن صاحبها يستخدمها للسيطرة على القلق! فهو يحدث نفسه بأنه إذا سيطر على كل شيء فلن يبقى هناك طريق للقلق في حياته! وهذا مُنافٍ للحقيقة؛ فمصادرُ القلق بقدراتك المحدودة لن تستطيع السيطرة عليها ولكن ما تستطيع السيطرة عليه هو ما يحكم تحت سيطرتك! ومن الدوافع أن صاحبها يرى تلازماً بين قدراته ونجاحه وبين سيطرته على الآخرين، وثمة دافع ثالث هو الشعورُ المرهفُ والنفس الرقيقة والقلب النابض وحبُ الخير للجميع والخوف عليهم، كما كان عليه قرّة العين محمد - اللهم صلّ وسلّم عليه - ولكن القرآن عاتبَ حبيبنا - اللهم صلّ وسلّم عليه - في مسألة توسّع نطاق المسؤولية؛ فخاطبه برقة وعذوبة: ﴿فَلَا تَذْهَبْ نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسْرَاتٍ﴾!

ومن الجميل أن ما نملك التحكم به أكثر وأهم بكثير ممّا لا نملك التحكم به؛ فعواطفك أنت من يملك السيطرة عليها، وطريقة تفكيرك ملكك لك، وأسلوب حياتك أنت من يختاره ولا يفرض عليك، وأغلب قراراتك هي ملك لك، وتطوير ذاتك وتغييرها نحو الأفضل لا أحد يحول بينك وبينه؛ لذا كف عن فكرة أن تستطيع تغيير ما لا تقدر عليه، وتوقف عن بذل الجهد والطاقة لأُمور بذلت فيها السبب، وركّز وصدقني أن ثمة حياة مختلفة جميلة تنتظرك!

لكي تكتشف قارات جديدة،  
يجب أن تكون راغباً في  
غياب الشاطئ عن نظرك.







## الحفلة المشؤومة!

للحفلات أنواع وأشكال؛ فثمة حفلة زواج، وحفلة لنجاح، وحفلة ثالثة بعد الشفاء من مرض، وهناك مَنْ يقيمها إذا عاد له حبيب من سفر بعد طول غياب... وغيرها من الحفلات، ولكن هناك حفلات من نوع آخر؛ ألا وهي حفلات الرثاء للنفس (self - pity)، وهي حفلات سيئة السمعة؛ لأنها تُقام بلا مناسبة وبلا مدعوين! وهي ليست على نسق ما فعله مالك بن الرب عندما دنت منيته وشارفت حياته على الرحيل، عندما رثى نفسه بقصيدة خالدة مشجية قال في بعض أبياتها:

يا صاحبي رحلي دنا الموت فانزلا

برابية إنني مقيم لياليا

أقيما علي اليوم أو بعض ليلة

ولا تعجلاني قد تبين شانيا

ولكن الكارثة هو ما يمارسه البعض من تفنن

عجيب في إقامة حفلات الإشفاق على الذات!

فترى أحدهم كثير الرثاء لنفسه وهو الصحيح

المعافى؛ فيقيم على نحو مستمر حفلات صاخبة لرثاء

الذات داخل نفسه، يندب فيه الحظ ويشتم الظروف!

شعور رتيب بالرثاء وتعزية النفس!

شرك خطير وحل كارثي... ونتائج مخيبة!

وربما يتولى من حولنا مهمة إقامة حفلات الرثاء للنفس لنا إذا ما أخفقنا في

تجربة أو فاتتنا فرصة أو أحاط بنا هم من حولنا!

ومن هذا ما فعلت أم عندما تطلّقت إحدى بناتها؛ فأقامت عليها مأتما وعويلا!

Self Pity

# Self Pity

ما أضعفَ حظُّك،

ورداءة بختك!

هل مثلك تُطلق؟

ومَن سيتزوجك بعد طلاقك!

آه يا بنيّتي على جمالك وطيبة قلبك!

فندفنُ ابنتها وهي حيّة، وتقطعُ في روحها شريانَ

الأمل والتفاؤل بهذا الأسلوب السّقيم!

وفات على هذه الأمّ أنّ أعظمَ ما تقدّمه لابنتها هو العملُ على

تقويتها بفتح نوافذ الأمل لها وإنعاش روحها، لا إضعافها بحفلة

رثاء!

اسقوا دائماً بذرة الأمل في قلب كلّ محزون وفي روح كلّ مهموم؛ فالحياة لا

تتوقف والفرص لا تموت!

عندما يشعر الإنسان بشعور الإشفاق على الذات فإنه يفقد قدرته على

العطاء، وتتهاوى أسلحته اللازمة لإكمال معركة الحياة، وسيتنازل عن حقه

في أن يكون ناجحاً، وسيمكّن الآخرين - وخصوصاً أعداءه - منه!

البعض لم يدرك أنّ الحياة ليست مهتدة الطرق، وصافية الودّ على الدوام!

فيومٌ لنا وفيومٌ علينا

ويومٌ نساءً ويومٌ نساءً

والكثير يقيم هذه الحفلة المشؤومة - حفلة رثاء النفس - لاستدراج الشفقة

واستجلاب الرّحمة من الآخرين! وفات على تلك العقلية أنّ القدر الذي يهبه

لك الآخرون من شفقتهم تفقده ضعفه من احترامهم!

جهود عظيمة نبذلها وكذلك من حولنا في صناعة حفلات (باذخة) للرثاء!

ملؤها يأسٌ وحسراتٌ، وقتلٌ للحياة!

يقول (جون جاردنر): "الشُّعور بالإشفاق على الذاتِ هو أحدُ أكثرِ المسكِّناتِ غيرِ العلاجية تدميرًا! فهو قابلٌ للإدمان، ويُعطي شعورًا لحظيًا بالسَّعادة!" والبشرُ يلجؤونَ لإقامة تلكِ الحفلاتِ (السَّيئةِ السُّمعةِ)، حفلاتِ الإشفاقِ على الذاتِ لعدةِ دوافعٍ منها: تسوُّلُ عَطْفٍ وشفقةِ الآخرين، فدورُ (البائسِ) ربما يمكنُ صاحبه من كسبِ الحنانِ، وتلقِّي بعضِ كلماتِ التعاطفِ، وهناك من يلجأُ لإقامة تلكِ الحفلة ليتهارب من المسؤوليةِ ويُعفي نفسه من القيامِ بواجباته، فعندما يخبر الموظفُ مديره بأنَّ أوضاعه الأسرية سيئة فكَأنما يطلبُ منه أنْ يغضَّ الطَّرْفَ عنه ويخفض من سَقْفِ توقُّعاته تجاهه، والبعضُ يظنُّ مع تلكِ الحفلاتِ كأنما هو يستدعي الحلولَ وتغيُّرَ الأمورِ مع كثرةِ الشكوى، وتلكِ طريقةٌ ساذجةٌ فالأحوالُ لن تتغيرَ، والظلمُ لن يرتفعَ معها، والحقُّ لن يأتي.

ومتعهدو إقامة حفلاتِ الرثاءِ على النُّفسِ لهم بعضُ السَّماتِ منها:

- ١ - يفكِّرونَ دائماً، وعلى نحوٍ مستمرٍّ أنْ لا أحدَ يعاني مثلَ معاناتهم في بيئتهم، وربما توسَّعوا في هذا التفكيرِ وظنوا أنْ لا أحدَ على وجه الأرض قد قاسى الألمَ مثلهم!
- ٢ - دائماً ما يحملونَ الحظَّ السيئَ المسؤوليةَ في رداءةِ أوضاعهم وتدني أحوالهم.
- ٣ - لديهم قناعة أنَّ المصائبَ تنجذبُ إليهم وأنهم تتوالى عليهم دونَ غيرهم ولديهم شعورٌ أنَّ المصائبَ لن تتوقَّفَ عن حياتهم! ولا شيءَ أقتلُ للروحِ، ولا أضيعُ للحياة من الاعتقاد بأنَّ الوضع السيئَ دائمٌ، وأنَّ الموقفَ المزعجَ باقٍ إلى ما لا نهاية!



٤ - يَصْرُحُونَ بِعَدَمِ وجود مَنْ  
يفهمهم أو يفهم مدى الألم  
التي يعانون منه، والصعوبات التي  
يواجهونها.

٥ - لا يجري على ألسنتهم إلاّ التحدث عن الأشياء السلبية في يومه  
خصوصاً، وفي حياته عمومًا، وقدرتهم على استحضار جميل  
الأشياء، وطيب الأمور شبه معدومة.

٦ - يعتقدون أنّ الكل سعيد ومرتاح، وفي بحبوحة من العيش، وفي هناء  
زوجي ووظيفي وصحيّ إلا هم، وما استوعبوا أنّ السعيد لا يملك كل  
شيء، ولكنه يسعد بأيّ شيء يملكه.

وبعد هذا، هل تجلّى لنا خطورة ممارسة حيلة الرثاء للنفس، وأثرها على  
تعطيل الحياة؟

**تابعنا على تيليجرام اضغط هنا**

**تابعنا على فيسبوك اضغط هنا**

اعلم أنّ كل نفس ذائقة  
الموت، ولكن ليس كل  
نفس ذائقة الحياة!





للتوقف عن العادة الأسوأ - عادة الإشفاق على الذات - وما يرافقها من حفلة باذخة لتعطيل الحياة وتقصير العمر - حفلة رثاء النفس - دونك خطوات عملية تخلصك منها وتجعلك في حال أفضل وعيش أهنأ:

١. تأكد أن أجمل وصف توصف به بعد كونك مسلمًا موحّدًا، أن توصف بأنك إيجابيّ! والإيجابيّ لا يذرف دمع الهزيمة، ولا يستجلب العطف، ولا يرفع الراية البيضاء، بل يبادر ويتحرك ويعمل؛ فإن زارك ما تكره، وحلّ بفنائك ما يسوء فتأمل... فإن كنت تقدر على تغييره؛ فعارّ وسلبية ألا تتحرك، وإن كان أكبر من قدرتك وفوق ما تطيق فلا حلّ إلا الرضا، وقبول الأمر الواقع! ركّز دائمًا - يا بطل - على ما يمكنك فعله وتجنّب ما لا حيلة لك في تغييره!

٢. عود نفسك على مهارة الامتتان، وهي مهارة فنّ الشكر لما تملك، فكلّ ما تملك هو هبة من الله ومنحة من العزيز! اشكر من يستحق الشكر، ولله الشكر أولاً وآخرًا؛ فالامتتان يمدك بالطاقة الإيجابية، فقط استحضِر ما حصلت عليه



بسهولة وتخيل

فقدته! تغيرات

كبيرة ستحصل -

والله - في حياتك! وقد أكد

الباحثون أن تلك المهارة لا تحسن

فقط من صحتك النفسية، بل من صحتك

الجسدية كذلك!

٣. أسكت صوتك الداخلي المثبط، وكف عن الشكوى كون

الحياة غير عادلة؛ فما هو غير عادل هو تفكيرك! فالناجحون

نجحوا ليس لأن حظهم أفضل؛ بل لأنهم كافحوا واجتهدوا ، وصدقني

أنك بمجرد التوقف عن سكب الدموع والتحرك قدماً، والهروب للأمام؛

سيعلن بعدها نادي الناجحين عن انضمام عضو جديد له!

٤. لا تشخص الأحداث يا عاقل، فثمة تصرفات من الغير (غير منطقية)

لا تنتظر إليها كأنك المقصود أو الشخص المستهدف، تحرر من عقلية

الشخصنة؛ فالأحداث محايدة، والنتائج تعتمد على طبيعة استجابتك

لها!

٥. أنصت لمن يحبك، وخذ بملاحظاتهم؛ فلن تتحسن حياتك، ولن تتقدم

أماماً خطوة إلا بسماع نصائح من يحبك!

٦. إن استطعت: فزر المستشفيات والمصحات والسجون؛ حتى تثمن ما أنت

عليه من نعمة وعافية! ولو كنت تتألم فتذكر أن الألم نعمة؛ فمن حسنات

الألم أنه يشعرنا بقيمة (العافية)، ويجعلنا نعيد تقييم الممتلكات التي

لا تقدر بثمن.

٧. قُلْ للمشكلات: "أنا لها"، ولتصنع من مشاعر الألم قوةً دافعةً للأمام،  
ووجهَ مشاعركَ السلبية لتغير الحال وتحسين الوضع! واجه الألم وجهًا  
لوجه!

لعمرك ما المكروه إلا انتظاره

وأعظم مما حل ما يُتَوَقَّعُ

واستعمل الألم كوسيلة من وسائل التغيير، استثمر ما تشعرُ به من بؤس  
كحافز لتحسين نفسك وتحسين ظروفك.

٨. احرص على عدم الاستغراق في التفكير في أزماتك أو إخفاقاتك، لاتدع  
الأفكار السلبية تستوطن عقلك، ولا تترك لها فرصة لوأد مشاعرك،  
دونك الأنشطة الحركية؛ كالسباحة أو الجري فهي مُعِينَةٌ على تغيير  
زاوية التفكير.

٩. لا تطلُب من العالم بما فيه من بشر وأحداث أكثر مما يجب؛ فأنت لست  
مركز العالم ولا بؤرة اهتمامه، بل جزء صغير (ولكن مهم) من الكل،  
ركز على ما يمكنك أن تقدمه للعالم بدل التركيز على ما يمكن أن تأخذَ  
منه!

١٠. أيًا كانت العلاقة مع بشر أو مكان أو وظيفة أو موقف، فحاول أن تحسِّن  
الوضع وابذل الجهد لذلك، وإن لم تستطع؛ ففي الترك راحةً والأبدالُ  
كثير!

١١. ما دمتَ تعطي وتبذل وتتقدم؛ فلا بدَّ من نقدٍ وسهام... لا تبتئس ولا  
تتوجع! قُم وانهض وتحرك؛ فمثلك الذي يُذكر بالخير ولو كان في قبره!  
١٢. الحياة مليئة بمتعكري المزاج والأخلاق؛ فلا تجعل حقيقتك ما يقولونه  
عنك!

١٣. احم حياتك ونق قلبك ولا

تضف إلى همومك همًا ثقيلاً

بمقارنة نفسك بالآخرين، فالحياة

ليست ماراثون، بل هي أشبه بحديقة تنفرد فيها كل وردة بجمال مختلف!

١٤. اجعل التغيير الإيجابي المشروع هواية لك، لاتجبن ولا تتردد في قبول

التغيير. اسأل نفسك: كيف أكون سعيداً؟ ستنهمر عليك ألف إجابة

وإجابة... ثم بعدها اخط خطوة للأمام!

١٥. قو صلتك بربك ووثق علاقتك بخالقك الذكر الدائم والاستغفار المستمر

راحة ومعين، خير وبركة، رحمة وقوة. وصدقني! إنه كثيراً ماتحل

بالإنسان نكبات تنهك (روحه) وتنهش (قلبه)، يخرج منها العاقل بقرب

أكثر لربه؛ يسأله العافية ويطلبه الشفاء، وهي كذلك تصحح مساره

وتدفعه لرد الحقوق، والتوقف عن الظلم!

السعداء هم العقلاء الذين يملكون  
القدرة على ضبط مشاعرهم، والسيطرة  
على انفعالاتهم، مهما كانت قوة  
الضغوطات وشراسة المؤثرات.





# لتكون أقوى







## كَبُرَ دِمَاغُكَ!

فِي لِقَاءِ تَلْفِزِيُونِيٍّ مَعَ أَحَدِ الْمَفْكِّرِينَ الْكِبَارِ، وَكَانَ ذَا صَوْتٍ  
جَهْورِيٍّ وَبَسْطَةٍ فِي الْجِسْمِ وَدَقَّةٍ فِي الْفَهْمِ، سَأَلَهُ الْمُحَاورُ عَنْ سِرِّ  
نَجَاحِهِ فِي عِلَاقَاتِهِ عَمُومًا، وَالْأَسْرِيَّةِ خُصُوصًا؟

فَأَجَابَ: "فِي الْحَيَاةِ كُلِّهَا، إِنْ أَرَدْتَ أَنْ تَسْعَدَ وَتُنْجُوَ مِنْ  
الْأَمْرَاضِ وَالْأَوْجَاعِ وَالسَّهَرِ الطَّوِيلِ وَأَنْ تَكْسِبَ فِي كُلِّ  
عِلَاقَاتِكَ وَمِنْ ضَمَنِهَا عِلَاقَتَكَ مَعَ شَرِيكَكَ... فَقَطْ:  
كَبُرَ دِمَاغُكَ!" وَمَا زَادَ عَلَيْهَا بَشْيَءً!

وَبَصْرَاحَةٍ، اخْتَصَرَ هَذَا الْحَكِيمُ كُلَّ  
الْوَصْفَاتِ، وَاخْتَزَلَ كُلَّ الْوَسَائِلِ، وَكَأَنَّ اللَّهَ أَتَاهُ  
جَوَامِعَ الْكَلِمِ فِي هَذَا الْمَوْقِفِ!  
وَلَنْ أَنْسَى ذَاتَ يَوْمٍ كُنْتُ أَسِيرُ فِي شَارِعٍ  
ضَيِّقٍ، تَقَابَلَتِ سَيَارَتَانِ وَجْهًا لَوَجْهِهِ، وَكَانَ لِرَاضِمًا  
أَنْ يَعُودَ أَحَدُهُمَا لِلْخَلْفِ!

تَلَا سَنَا فِي الْبَدَايَةِ؛ فَكُلُّ مَنَّهُمَا يَرَى أَنَّ الْحَقَّ  
لَهُ، وَأَنَّ الْآخَرَ هُوَ الَّذِي لَا بَدَّ أَنْ يَعُودَ لِلْخَلْفِ!  
حَاوَلْتُ التَّقْرِيبَ فِي وَجْهَةِ النَّظَرِ، وَتَلَمَّسُ الْأَعْقَلَ،  
وَلِلْأَسَفِ مَا وَجَدْتُ فِيهِمَا عَاقِلًا! فَمَا كَانَ مِنِّي إِلَّا أَوْقَفْتُ سَيَارَتِي  
فِي مَوْقِفٍ قَرِيبٍ، وَذَهَبْتُ مَاشِيًا حَتَّى يَعُودَ أَحَدُهُمَا لِرُشْدِهِ وَبَعْدَ  
سَاعَتَيْنِ عَدْتُ فَمَاذَا رَأَيْتُ؟ حَدَثَ مَا لَمْ يَخْطُرُ فِي بَالٍ، وَلَا يَجْرِي فِي  
حِسَابٍ!

كَانَ كِلَا الشَّخْصَيْنِ جَالِسًا فَوْقَ (كَبُوتِ) سَيَارَتِهِ! مَشْهُدٌ





يمثل كوميديا

سوداء!

• (كَبَر دماغك) إِنْ أَرَدْتَ

أَنْ تَعِيشَ بِرُوحٍ هَانئةٍ، وَنَفْسٍ

مَطْمَئِنَّةٍ، وَقَلْبٍ مَرْتاحٍ.

• (كَبَر دماغك) إِنْ أَرَدْتَ أَنْ تَسِيرَ الْأُمُورُ

وَلَا تَتَوَقَّفَ، إِنْ أَرَدْتَ أَلَّا تُشَتَّتَ أُسْرَتُكَ وَأَلَّا تُفْقَدَ

مَمْتَلِكَاتُكَ الْأُسْرِيَّةَ وَمَا بَنِيَتَهُ!

• (كَبَر دماغك) إِنْ أَرَدْتَ أَنْ يَحْتَرِمَكَ النَّاسُ وَيَقْدُرَكَ مَنْ

حَوْلَكَ.

• (كَبَر دماغك) إِنْ أَرَدْتَ أَنْ تَحْظِيَ بِالْمَنَاصِبِ، وَأَنْ تَفُوزَ بِالْفُرْصِ!

• (كَبَر دماغك) تعني... أَنْ تَتَعَاطَلَ أحياناً مَعَ شَرِيكَ حَيَاتِكَ أحياناً

كَطِفْلِ لَا يَعِي كَثِيرًا؛ لِذَا فَانْتَ تَفْتَعَلُ انْسِحَابًا تَكْتِيكِيًّا لِاحْتِوَاءِهِ!

• (كَبَر دماغك) بَعْدَ إعْطَاءِ الْأُمُورِ التَّافِهَةِ، وَالْأَشْخَاصِ التَّافِهِينَ

قَدْرًا مِنْ تَفْكِيرِكَ أَوْ وَقْتِكَ.

• (كَبَر دماغك) بِالْمَرُونَةِ الْفَكْرِيَّةِ، وَعَدَمِ الْعِنَادِ وَالْإِصْرَارِ عَلَى الرَّأْيِ.

• (كَبَر دماغك) بِأَنْ تَتَنَازَلَ عَنْ مَوْقِفِكَ لِمَصْلَحَةِ أَكْبَرِ.

• (كَبَر دماغك) تعني... أَنْ تَتَعَاطَلَ مَعَ الْآخَرِينَ بِسَعَةِ بَالٍ، وَرَحَابَةِ

صَدْرِ، وَأَنْسِ.

• (كَبَر دماغك) بِالتَّغَافُلِ وَعَدَمِ التَّوَقُّفِ عِنْدَ كُلِّ مُحْطَةٍ.

• (كَبَر دماغك) وَلَا تُطَارِدْ كُلَّ صَغِيرٍ يُلْقِي عَلَيْكَ بِحَجَرٍ أَوْ يَرْمِي عَلَيْكَ

كلمة.

- (كَبِرَ دِمَاغُكَ) بعدم التواجد في ساحات النزاع والخلاف والأمور التأفّهة.

- (كَبِرَ دِمَاغُكَ) بالتغافل والتّعامي المحمود وكأنك لم تر ولم تسمع.
- تأمل في ردّ الكريم ابن الكريم يوسف عليه السلام على إخوته بعد جملة إستفزازية تجرح القلب، جملة مؤذية، تحمل إهانة واعتداءً عليه، فقالوا: ﴿إِنْ يَسْرِقْ﴾ هذا الأخ، فليس هذا غريباً منه، ﴿فَقَدْ سَرَقَ أَخٌ لَهُ مِنْ قَبْلُ﴾ يَعْنُونَ: يوسف عليه السلام، وفي هذا من الغمز عليهما ما فيه، ومع هذا نجد تعامل يوسف - عليه السلام - تعاملًا بلغ الغاية في الأدب، واللطف والمُداراة فوصفه الله بقوله ﴿فَأَسْرَهَا يَوْسُفُ فِي نَفْسِهِ وَلَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ﴾ ولم يردّ عليهم على خلاف ما يفهمه كثير من الناس من هذا الصنيع بكونه ضعفاً وخوراً، بل ذكره الله في كتابه ثناءً على يوسف - عليه السلام، لم يتفاعل مع لَمَزِهِمْ وماضيهم الأسود رغم القدرة الكاملة عليهم، وتلك هي أخلاق النبلاء.

جحدتها وكتمت السهم في كبدي

جرح الأُحِبَّةِ عندي غير ذي ألم

وعمر بن عبدالعزيز عندما عثرَ بقدم ذلك الشخص النائم في المسجد، والذي قام فزعاً ناهراً الخليفة بقوله "أمجنون أنت!"



قال له عمر: "لا!" ...

سؤال وجواب وانتهينا!

(كبر دماغك) منهج

سلوكي مهم، وأسلوب حياتي

جميل، تسيطر فيها على الأمور وتعلو فيها على الصغائر!

لماذا لا تجعل من اليوم أول أيام حياتك  
الجديدة؟ جرب ولن تندم.



روى الأديب الكبير (عبد الوهاب مطاوع) قصة جميلة حدثت له في قريته عندما كان صغيراً فيقول: ذات أصيل كنتُ أَلْعِبُ مع الرفاق الكُرَّة، وبينما نحن في أوج حماسنا وقمة الاستمتاع إذْ بطفلة صغيرة تمرُّ بجوارنا حاملةً في يدها إناءً فارغاً وبدأ من هيئتها أنها كانت في طريقها لشراء (فول)، وبينما هي في طريقها وقد تجاوزتْنا، توقفت فجأة! وراحت تتلمسُ جيوبها تبحث عن الشلن (قطعة معدنية تساوي خمسة قروش) التي أعطتها لها أمها لشراء الفول وقد غلبَ عليها أنها أضاعت الشلن قبل أن تقترب منا ويئست حينها من العثور عليه! وكان تصرفها الأخير بداية لمسرحية درامية لكي تتجو من غضب أمها! فانفجرت الصغيرة تبكي وتولول وما اكتفت بهذا، بل عمدت لتصرف ماكر عندما رأت أمها قادمة فقد بدأت تتحجب وتصيح: "إن فلاناً" - وتشير إلي - والحديث للأديب - من أسقط الشلن من يدها فاخترق في التراب!

يقول أديبنا: ذهلتُ، بل صعقتُ لهذا الإتهام الجائر وأنا في الأساس لم أقترِب من هذه الطفلة



أبدًا!

فقلتُ: لعلها متوهمة!

فسألتُها: أنا يا فلانة!

فأجابتُ بإصرار: نعم، أنت!

فأسقط في يدي كيف لها أن تتهمني

وأنا بريء! واعتبرتُ المسألة مسألة شرف حياة

أو موت! وقبل الشروع في الحلف والدفاع عن النفس

إذ بالأم وبصوت جهوري اهتزت له أركانُ القرية توبخني

وتعنفني وتدعو عليّ، فانبريتُ مدافعًا عن نفسي بأغلظ الإيمان

أنني أفعل!

وتجمّع الرفاق يشهدون لي، ولكن هيهات أن تقتنع الأم، وفي خضمّ

الأزمة عرضتُ على الأم إحضار (مصحف) من البيت للحلف عليه بأنني

لستُ السببُ في ضياع الشلن المنحوس، وتخيلتُ أن ذلك سينهي القضية

بسلام ويردُّ لي اعتباري!

وإذ بي ألقى طعنة غادرة من موجعة من آخر إنسان أتوقّع منه خذلاني

ويصطفُ مع الأم وبناتها فمن عساه يكون؟ إنها أمي! حيث فوجئتُ بها

تتدخل من (البلكونة) في الموضوع وتعتذر للأم عن شقاوتي ورعونتي! ثم

تسدّد سهمًا قاتلًا لي وتشهد عليّ (شهادة زور) بأنني فعلاً المسؤول عن

ضياع الشلن ثم أتبعَت هذا التصرف بإلقاء شلن تعويضًا لها! فكدتُ أنشقُّ

نصفين كمدًا وقهرًا وغبنًا وإحساسًا بالظلم والخذلان! شكوتُ لوالدي

عندما عاد مساءً من عمله ماحدث، فنظر إليّ بابتسامة تفيض ودًا وعقلًا،

وهمس أنه ووالدتي متأكدان أنني لم أفعل، ولكنَّ الطفلة التي افترت عليّ

كانت من قوم بسطاء الحال، وكان الشلن يمثل لهم قيمة كبيرة فأرادت والدتك تعويضهم إحساناً لهم وحمايةً للصغيرة التي وجدت فيك مخرجاً قريباً!

وقد تعلمت من قصة أديبنا (عبد الوهاب مطاوع) الكثير، ومن هذا:

• الاعتراف بشيء جيداً ورحمةً، لا يكلفنا الكثير، بل ربما كان فيه حياة لآخرين!

• التراجع في بعض المواقف ذكاء وفطنة وبه تصان به الأرحام وتُرعى العلاقات ويُحفظ الودُّ. كما أنه يعفيك من التورط في معارك تستنفذ الوقت والجهد وتعطل المشاريع؛ فوقتك ثمينٌ، لذا لا بدَّ أن تنتقي معاركك بعناية.

• ثمة مواقف في لعبة الحياة من الحكمة كبْتُ شهوة الانتصار فيها؛ لأنه نصر لا يُشرفُ كنزال الضعفاء أو معدومي الحيلة أو مسلوبِي الإرادة فهزيمتك نصرٌ لك وأشرفُ من منازلة من هم أضعفُ منك.

• اعترافك بتضييع الشلن لا يعني ضعفك ولا جُبْنك، بل يعني ترفعك وتعففك عن منازلة من لا يشرفك أن تقف أمامه موقف الخصم!

• التفاهم المتبادل يصنع التوازنات داخل الأسر والمجتمعات؛ فلو كان الأبُّ أو الأمُّ هو صاحب الكلمة الوحيدة لولد داخل الأسرة مشاعر كُره.

• ربما كان اصطناع التراجع والانسحاب مكافأة لشريك حياة قدَّم لك الكثير، وهو انتصارٌ للأخلاق والقيم والشيم والمروءات.

وأخيراً - أيُّها العزيز - ألا ترى أن المكاسب الكبيرة والثمن زهيد، فقدرك وقيمتك ومكانتك أكبر من انتصار في موقف (الشلن)!



إنَّ الشعور الرقيق الدافئ

يدل على جمال النفس وصفاء

الروح، والشعور الصادق الرقيق ليس

شفة تنطق ولا لساناً يتكلم ولا عيناً تدمع

وليس كلماتٍ منمَّقة، بل هو كلُّ ما يصدرُ من قلب رحيم ونفس طاهرة

بتفانٍ وإخلاص، الشعور الرقيق يجمع بين الحنان والحبِّ والحكمة

ومشاطرة الآخرين شيئاً من همومهم ومعاونتهم على حمل أثقال الحياة

وجبر القلوب المنكسرة بزرع الأمل فيها، فما أروع أن نكون من أصحاب

الشُّعور الرقيق!

ولعلَّكَ في مثل هذه المواقف تقرُّ بأنك من ضيع الشلن، وصدقني!

ستبدو أكثر جمالاً وأقرب للقلب وسيُعرف فضلك وسيُحفظ

جميلك، وهو أرفعُ لِقْدْرِكَ وسيُعرفُ مَنْ حولك رفعة عقلك وطهر

قلبك، وستكسب احتراماً كبيراً وقدرًا رفيعاً، وستعيشُ سلاماً

جميلًا مع نفسك وغيرك ومع الحياة.

إن أردت الفوز في أي لعبة فتعلم  
قواعدها، ثم العب أفضل من أي شخص  
آخر.





## ذكاء المسافرين!

بحسب الدراسات، فإنَّ أكبر مُسبِّبٍ للحوادث المرورية بعد السرعة والانشغال هو عدمُ تركِ مسافةٍ كافيةٍ بيننا وبين السيارة التي أمامنا! فالاقترابُ الشَّدِيدُ يُفقدُ السائقَ القدرةَ على السَّيطرة، ولا يُعطيه فرصةً للتصرف في أيِّ موقفٍ طارئ!

وفي الأماكن العامة، يُنصَح دائماً بتركِ مسافةٍ بيننا وبين الآخرين؛ فربما أصابونا بعدوى أو بمرض أو نشلونا أو ضايقونا بروائحهم!

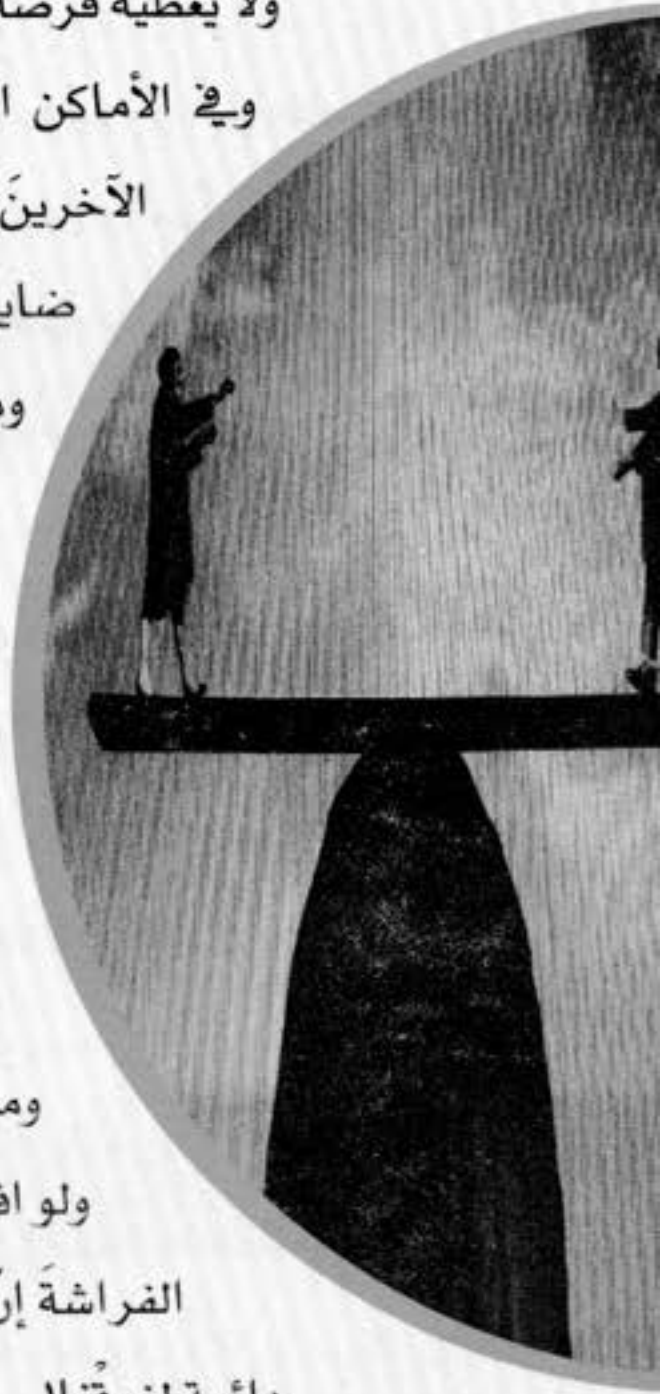
ومثله الاقترابُ الشَّدِيدُ من المشكلة؛ فهو مُشِلٌّ للحركة، ومُضعِفٌ للتفكير!

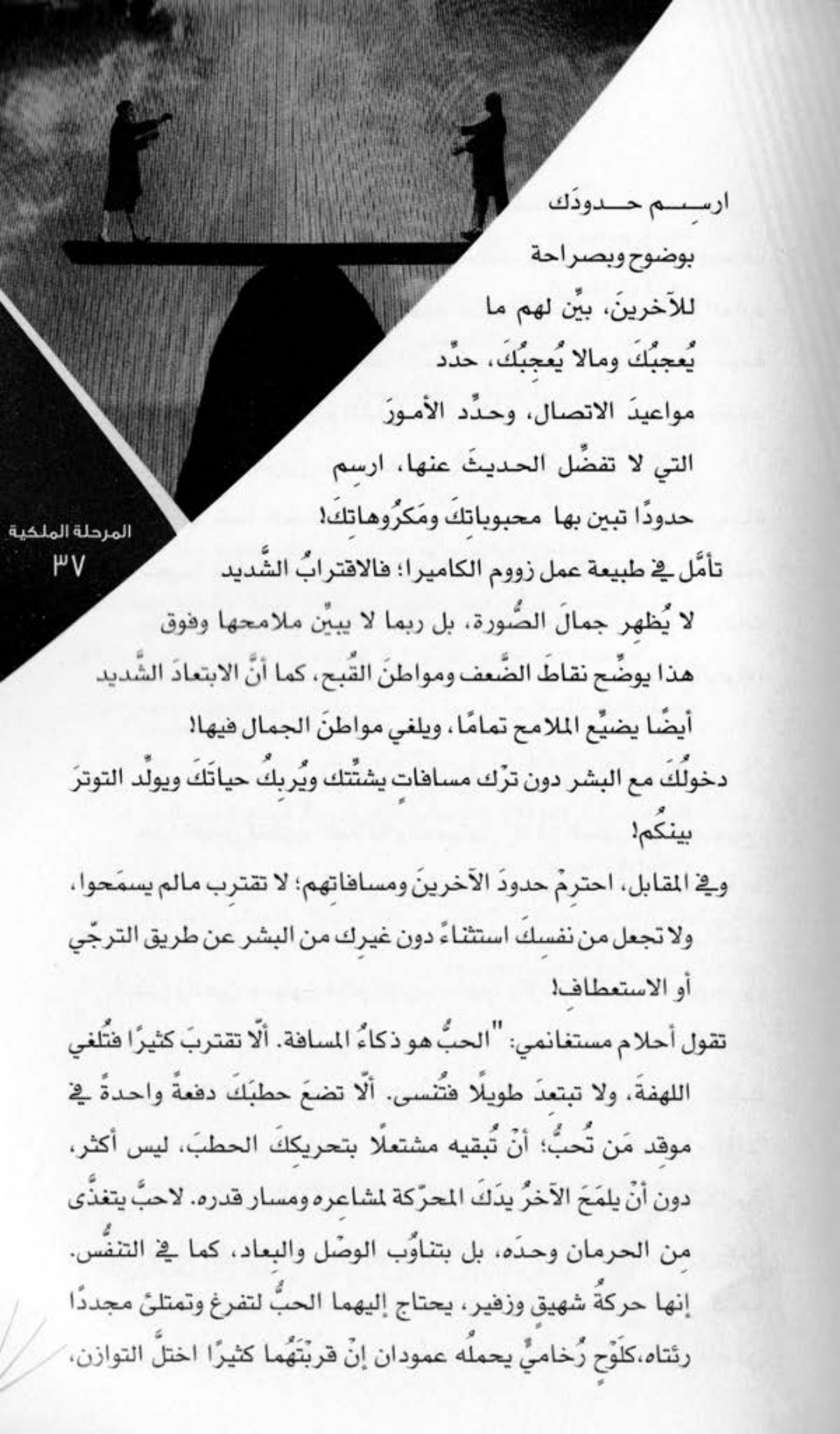
وحتى في عالم الطبيعة، فإنَّ الاقترابَ الشَّدِيدَ يؤذي، ويحول بيننا وبين تلمُّس الجمال! فرؤيتك للبحر عن بُعد أجملُ بكثير من غوصك فيه، ولو سافرتَ للقمر الذي تغنى به الشعراءُ وهامَ به الكتَّابُ فلن ترى إلا حجارةً ومساحات خالية!

ولو اقتربتِ الشَّمْسُ قليلاً لاحترقنا، والمصباحُ يحرقُ الفراشةَ إنْ لامستَ سطحه، والبحرُ لو استمرَّ في حالة مدٍّ دائمة لغرقنا!

الاقترابُ الشَّدِيدُ من البشر - كما أكَّد علماءُ الاتصال - يولِّد توتراتٍ ومَللاً!

لا تحتكِ بشكلٍ دائمٍ مع البشر؛ فهو أدعى لحفظ الودِّ، وزرع المهابة! لا تضربِ حصاراً عاطفياً على مَنْ تُحبُّ؛ حتى لا تخسره بكثرة الاتصالات والرسائل! لا تلغِ المسافةَ باسمِ الحبِّ!





ارسم حدودك

بوضوح وبصرامة

للآخرين، بين لهم ما

يُعجبك وما لا يُعجبك، حدّد

مواعيد الاتصال، وحدّد الأمور

التي لا تفضل الحديث عنها، ارسم

حدوداً تبين بها محبوباتك ومكروهاتك!

تأمل في طبيعة عمل زووم الكاميرا؛ فالاقتراب الشديد

لا يُظهر جمال الصورة، بل ربما لا يبين ملامحها وفوق

هذا يوضح نقاط الضعف ومواطن القبح، كما أنّ الابتعاد الشديد

أيضاً يضيّع الملامح تماماً، ويلغي مواطن الجمال فيها!

دخولك مع البشر دون ترك مسافات يشتك ويربك حياتك ويولد التوتر بينكم!

وفي المقابل، احترم حدود الآخرين ومسافاتهم؛ لا تقترب ما لم يسمّحوا،

ولا تجعل من نفسك استثناءً دون غيرك من البشر عن طريق الترجي

أو الاستعطاف!

تقول أحلام مستغانمي: "الحبُّ هو ذكاء المسافة. ألا تقترب كثيراً فتُلغى

اللهفة، ولا تبتعد طويلاً فتُنسى. ألا تضع حطبك دفعةً واحدة في

موقد من تحب؛ أن تبقى مشتعلًا بتحريك الحطب، ليس أكثر،

دون أن يلمح الآخر يدك المحركة لمشاعره ومسار قدره. لاحب يتغذى

من الحرمان وحده، بل بتناوب الوصل والبعد، كما في التنفس.

إنها حركة شهيق وزفير، يحتاج إليهما الحب لتفرغ وتمتلئ مجدداً

رئته، كلّوح رخاميّ يحمله عمودان إن قربتهما كثيراً اختلّ التوازن،

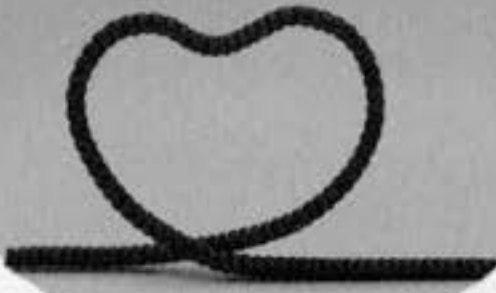
وإنَّ باعدتَهما كثيراً هوى اللوح. إنه فنُّ المسافة!" .

وأذكى البشر هو مَنْ يُتَقَنَّ فنَّ إدارة المسافات يعرف مَنْ يَقْتَرِبُ، ويعرف مَنْ يبتعدُ، وقد أكَّد هذا المفهومَ عالم الاتصال الإنساني (إدوارد هول) بقوله: "إنَّ إدراك المسافة والمحافظة عليها مسألة مُهمّة لإبقاء الودِّ والاحترام المتبادل في العلاقات ما بين الأشخاص. ونفقد علاقتنا بالآخرين عندما نخطئ في احتساب تلك المسافة".

لا تقع في خطأ اقتحام المسافات وتجاوز الحدود؛ حتى تنعم بحياة سعيدة ملؤها حبٌّ وطيب تواصل واحترام وتقدير ممَّن حولك، ولتعمل على وضع المسافات والحواجز والأسوار؛ فقليلٌ من المسافات والحواجز ستجعلك تشعر بقيمتك وكيانك، وستسعدُ معها بالحياة، وستحسُّ بإنسانيَّتكَ وكيانك.

إنَّ من أكثر أسباب فشل العلاقات، إلغاء المسافات؛ اعتقاداً مِنَّا أنَّ هذا أفضل لتطوير العلاقة وتحسينها، إلَّا أنَّ العكس هو الصحيح، فالمساحة الشخصية التي تحيط بالفرد يعتبرها ملكاً له، وغالباً ما يصيب البعض حالة من الذعر حالما يتخطى آخرون تلك المساحة.

البشرُ رائعون جميلون مالم نقترِب منهم! والإشكالية ليست فيهم، بل بكوننا اقتربنا أكثر، وكوننا لم نفهم أنَّ البشر طبعوا على النقص وعدم الكمال، ونحن مَنْ يتحمَّل وزر المشاعر السلبية التي تكونت بعد الاقتراب الشديد منهم، وسمحنا لأنفسنا بالوصول لما لا يجب الوصول إليه، وكشف ما كان يجب أن يُستَر، إنَّ التفتيش في الصناديق المغلقة ربما يوصلنا لاكتشاف ما لا يسرُّنا رؤيته، وفتح الستائر ربما جعلك تُبصر لوحاتٍ ما لا كنت مُضطراً إلى كشف قبحها! لا تغص كثيراً في محيطات مَنْ حولك؛ فأغلب الظنَّ أنك لن



تُخْرِجُ جَوَاهِرَ وَدُرَرًا، بَلْ

عَيُوبًا وَنَوَاقِصَ!

وقد انتبه الشاعر النبطي

(عبدالله علوش) لخطورة الالتصاق

فقال محذراً!

اترك مسافة كافية بينك وبين الآخرين

بعض البشر ودك حدود المعرفة معهم سلام!

وإدارة المسافاتِ حكمة ونعمة عظيمة لمن تمكّن منها، والجهلُ بها غفلةٌ،

وَمَنْ حُرِمَها فقد خسرَ الكثير! لا تبتعدْ عن الدُّنيا بالترهّب؛ فلا

رهبانية في الإسلام، ولا تقتربْ منها بالشّهواتِ فإنها منافيخُ النَّارِ.

لا تقتربْ كثيراً فتملِكَ النَّاسُ، ولا تبتعدْ كثيراً فينسَوِكَ أو يجهلوك. لا

تقتربْ من ذاتِكَ أكثر فتُصابُ بالغرور، ولا تبتعدْ عنها كثيراً فتشعرُ

بالضّالة والدونية.

ولكي يبقى الجميلُ جميلاً لا تقتربْ منه كثيراً! البعض أجملُ من بعيد،

فحافظْ على المسافة بينك وبينه.

لكي تكونَ كبيراً يجب أن يكون تفكيرك  
كبيراً.





من الطبيعي أن يواجه البشر حزمة من العقبات والصعوبات اليومية؛ بسبب الإيقاع السريع للحياة وتوسع المطالب وتعدد الرغبات وكثرة المشاغل، ومن بديهيات الحياة أن يكون أهلها عرضة للضغط النفسي؛ مادموا يكدحون ويعملون ويطلبون الرزق، وما دموا يتواصلون ويلتقون مع بعضهم فلا بد من اعتداء أو كلمة جارحة وغيره مما يسببه تواصل البشر من ضغوط.

وللضغط النفسي أسباب كثيرة، منها أن يعيش الإنسان مهدداً يترقب شراً وينتظر أذى، ومنها أن يبقى الإنسان مقيداً في أسر ذكرى سيئة وتجربة أليمة تطاردُه في حله وترحاله في ليله ونهاره حتى تجهدُه، ومن أسباب الضغوطات أيضاً وجود من يتنمر علينا؛ فربما يُبتلى أحدنا بزميل أو بجار أو بشريك يسخر منه ويقلل من قدره ويهمش رأيه وينكد عليه، وكذلك تحمل أعباء أكثر من الطاقة وظيفياً يضيق معها الوقت والجهد، ومنها أيضاً الاستسلام لعناء الزحام، ومنها ما يكون داخلياً كاضطرابات الجهاز الهضمي وقلة النوم، وسأذكر على بعض الخطوات العملية لتجنب الضغط، وإن لم تمتثل لهذه النصائح؛ فالثمن هو صحتك ووقتك واستمتاعك بالحياة!

١. لا تراقب الناس، وعليك نفسك؛ فالمتابعة

الدَّقيقَةُ للبشر  
وترقُب أفعالهم  
وحياتهم الخاصة  
ستجرح بصاحبها  
للمقارنة؛ وجزماً سيجد لديهم  
ما يتفوقون به عليه؛ وبعدها سيتقلب  
في أتون الحسرات، فإن باب الراحة  
كبيرة أن ينشغل الإنسان بنفسه ويحمد الله  
على ما وهبه!

٢. **تحمل مسؤولياتك** المنوطة بك ولا تتوسع في هذا، ولا تجعل  
من نفسك أباً للبشرية وقيماً عليها، ومديراً للكرة الأرضية تحمل  
هم نفسك وهم من حولك!

٣. **لا تكن حدياً**، واهتد للمنطقة الرمادية في بعض الأوقات والظروف؛  
فالكمال لله والأشخاص الحديون يأتيهم الضغط من كل حذب  
وصوب؛ فكل عمل جزماً لن يكتمل، وكل شخص قطعاً فيه عيوب؛  
وعليه فهؤلاء في حالة دائمة من السخط وعدم الرضا؛ لذا تجدهم  
دائماً متوترين مستنزفين الطاقة، دائماً اجعل من قاعدة (إذا غلبت  
الحسنات السيئات حكم على الشيء بالخيرية).

٤. **لا بد من تحديد طبيعة كل علاقة**؛ تعلم كيف تفرق بين القرابة  
والصداقة والزمانة والمعرفة، فبعض العلاقات تمثل أحياناً عبئاً  
ومسؤولية والتزاماً، ليكن لك شبكة معارف لكن بدون المزيد من  
الالتزامات؛ فالحياة إذا كانت قائمة على كثرة المناسبات والمجاملات  
فتحت علينا جبهات متعددة، لذا يكتفى بعلاقات دافئة دون توسع.

٥. **لا تكن مولعاً بالحرص** فتعيش حالة من الضغط عجيبة؛ فالحرص  
على تنمية المال مثلاً؛ اليوم الذي لم يمر دون أن يرتفع رصيده يقيم  
فيه مأتماً وعويلًا، والمهووس بالترقيات إن لم تنهيا له ترقية ولم

يُكْتَبَ لَهُ مَنْصَبٌ أَقَامَ الدُّنْيَا وَمَا أَقْعَدَهَا، بَلْ كُنْ مَنْ يَبْذُلُ جَهْدَهُ  
ثُمَّ يَرْضَى بِمَا كَتَبَ اللَّهُ لَهُ وَيَسْتَمْتَعُ بِهِ.

٦. **لَا تَبَالِغْ فِي الْعَطَاءِ**؛ فَالْعَطَاءُ الْمُبَالِغُ فِيهِ وَالتَّضَحِيَّاتُ الْمَتَكَلِّفَةُ هِيَ  
بِمَثَابَةِ إِعْلَانِ حَرْبٍ عَلَى النَّفْسِ، بَلْ وَإِعْدَامُ إِرَادَتِي لَهَا؛ فَهَوْلَاءُ  
يَعِيشُونَ فِي ضَغْطٍ مُسْتَمِرٍّ؛ لِأَنَّهُمْ يَتَرَقَّبُونَ شُكْرًا وَافِرًا وَيَنْتَظِرُونَ رَدًّا  
لِلْمَعْرُوفِ يُوَازِي عَطَاءَهُمْ وَهُوَ أَمْرٌ لَنْ يَتَحَقَّقَ؛ لِذَا لَا تَجْعَلْ نَفْسَكَ  
شَخْصًا مِنَ الدَّرَجَةِ الثَّانِيَةِ، قَدِّمْ نَفْسَكَ وَأَكْرِمْهَا، وَأَعْطِ لَكِنْ دُونَ  
مِبَالِغَةٍ.

٧. **يَوْمَكَ يَوْمَكَ... لَا تَحْمِلْ هَمَّ الْغَدِ فَأَمْرُهُ إِلَى اللَّهِ**، اسْتَمْتَعْ بِاللَّحْظَةِ  
وَاسْتَغْرِقْ فِيهَا؛ وَرَبُّكَ كَرِيمٌ.

٨. **اخْتَلِ بِنَفْسِكَ** وَلَوْ سَاعَةً يَوْمِيًّا اخْتِلَاءً كَلِيًّا، وَتَجَنَّبْ أَيَّ تَوَاصُلٍ مَعَ  
الْآخَرِينَ خُصُوصًا أَخْطَرَهَا وَهُوَ التَّوَاصُلُ عِبْرَ مَوَاقِعِ التَّوَاصُلِ  
الْاجْتِمَاعِيِّ؛ إِذْ يَنْصَحُ الْخَبْرَاءُ بِالتَّخَلِّيِ عَنْهَا لِمُدَّةِ ٢٤ سَاعَةً وَالْبَقَاءِ  
وَحِيدًا بِمُمَارَسَةِ الْمَشْيِ أَوْ مَشَاهِدَةِ مَا يَمْتَعُّكَ سِيرِيحُكَ كَثِيرًا،  
وَافْرِضْ عَلَى مَنْ حَوْلَكَ احْتِرَامَ خُصُوصِيَّتِكَ.

٩. **اسْتَرخْ وَلَوْ لْخَمْسَ دَقَائِقَ... اجْلِسْ فِي مَكَانٍ هَادِئٍ وَفِي مَكَانٍ مَرِيحٍ**  
وَبِمَلَابَسٍ مُرِيحَةٍ، وَدُونَ ضَجِيجٍ، اسْتَرخْ وَأَغْمِضْ عَيْنَيْكَ، وَتَنَفَّسْ  
بِعُمُقٍ وَرَكِّزْ عَلَى صَوْتِ تَنَفُّسِكَ وَأَصْغِ لِلشَّهيقِ وَالزَّفِيرِ فِي كُلِّ نَفَسٍ  
وَتَذَكَّرْ أَنَّ الْقَاعِدَةَ تَقُولُ: (إِنْ لَمْ تَجِدْ وَقْتًا لِلْاسْتِرْخَاءِ فَسَتَجِدْ وَقْتًا  
لِلْاسْتِشْفَاءِ مُسْتَقْبَلًا).

١٠. **اجْمَعْ لِنَفْسِكَ بَعْضَ الْحُكْمِ وَالْأَمْثَالِ وَالْمَقُولَاتِ وَالشَّعَارَاتِ** -  
وَعَلَى رَأْسِهَا الْآيَاتُ الْكَرِيمَةُ وَأَحَادِيثُ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -  
الَّتِي تَثْبُتُكَ عِنْدَ الْوُقُوعِ تَحْتَ أَيِّ ضَغْطٍ، وَتَجْعَلُكَ أَكْثَرَ هَدُوءًا، وَعَلَّقَهَا  
فِي مَكَانٍ تَرَاهُ بِاسْتِمْرَارٍ؛ كَجِدَارِ غُرْفَةٍ أَوْ خَلْفِيَّةِ شَاشَةِ الْحَاسُوبِ أَوْ  
الْهَاتِفِ.



١١. تقبّل ما كان أيّا كان؛

خسارة مادية.. إخفاقاً

دراسياً.. فهذا أمرٌ مقدّرٌ قد كتبه

الله لك، وهذا تفكيرٌ ضروريٌّ لاستمرار الحياة، ليس لديك مقدرةٌ

على تغيير الماضي، استفد من تجاربه ولا ترهق نفسك بأثقاله، ولا

تكن حبيسه، فما فات مات، لا الحزن يعيده ولا التحسر يحييه.

١٢. لا تكن جاداً دائماً، وعليك بالمرح والضحك وصناعة الفرح لك

ولمن حولك، ولا تغفل عن الابتسامة والفرحة في حياتنا، فالدراسات

الطبية أثبتت أهمية هذا في صحتك النفسية والجسدية.

١٣. خذ كفايتك من النوم ليلاً ونهاراً، واجعل غرفة النوم للنوم فقط،

واحذر من استخدام الأجهزة في غرفة النوم، ولا تدخل إلى السرير

إلا حينما تجد الرغبة لديك في النوم، وإذا لم يزرّك نومٌ خلال ١٠

دقائق فغادر السرير ومارس أي شيء مفيد.

١٤. تأكد وثق ثقة تامة أن من كان مع ربه فلن يخذله؛ فدونك الصلاة

والأوراد وذكّر الله عموماً، وفعل الخير؛ فهي لا شك تصنع المستحيل.

١٥. اكتب لك مهام يومية لكن دون تعذيب للنفس، وعليك بتسهيل الأمور

وتبسيط الحياة؛ فإن استطعت أن تتجز فاحتف به، ومالم تستطع

فيؤجل والأمور ميسرة، ولا تظن أنك ستحل كل مشاكلك في يوم

واحد.

فتمتع بالصبح مادمت فيه  
لاتخف أن يزول حتى يزولا





# كيف تسيطر على ضغوطات الحياة؟

لا تبالغ في العطاء			لا تراقب الناس
اقتل نفسك ولو ساعة			لا تكن جادًا دائمًا
لا تكن حديدًا فالكمال لله			خذ كفايتك من النوم
استرخ وتنفس بعمق			يومك يومك
تقبل الماضي واستفد من تجاربه			لا تجعل من نفسك مديرًا للكرة الأرضية
ابذل جهدك ثم نم قرير العين			دونك الصلاة والأوراد وذكر الله
تخفف من بعض العلاقات			دون مهام يومية وانجز ما استطعت



## قوانين القلوب الطاهرة

لن يهنأ عيشٌ ولن يرتاح قلبٌ ولن تسلمَ نفسٌ ولن تطيبَ حياةٌ إلا بحُسن الظنِّ، فهو نجاةٌ من الأوزار ودرعٌ من الشرور وسترٌ من الخواطر المؤذية، فما أروع أن يعيشَ الإنسانُ نقيَّ القلب طاهرَ الروح سليمَ الفكر، يتعاملُ مع الناس بحسب الخير الذي في قلوبهم، وليس بحسب الخطأ الذي ظهر منهم، هذا إذا تأكد الخطأ!

خطوات عملية لقلوب أكثر نقاءً:

١ - اعلم أن الظنَّ الحسن علامةٌ لنبيل النفس، حرُّ الخلال، محمودِ الشَّمائل. وهو يرجع إلى عقل أصيل، ولبّ رصين، وتذكُّر أن سلامة الصدر تفرض عليك حماية إخوانك من الشرِّ، وجلبَ الخير لهم بحُسن الظنِّ، إن عجزتَ عن سوقه إليهم بيدك!

٢ - استحضِر آفة سوء الظنِّ، وجلبها للشرور قال (سفيان بن حسين): "ذكرتُ رجلاً بسوء عند إياس بن معاوية، فنظر في وجهي، وقال: أغزوت الروم؟ قلت: لا، قال: فالسُّند والهند والترك؟ قلت: لا، قال: أفسلم منك الروم والسُّند والهند والترك، ولم يسلم منك أخوك المسلم؟! قال: فلم أعد بعدها".

٣ - دونك نفسك، واعمل على إصلاحها فلا تشغل بأحد؛ فواللهك لن تُسألَ إلا عن نفسك!

٤ - تذكر دوماً وأبداً أن الخطأ في حُسن الظنِّ في الناس أسلم لك من الصواب في الظنِّ والطعن فيهم! فإن عجزتَ عن إسعاد





مُسْلِمٌ فَلَا

تَكُنْ سَبَبًا فِي

إِذَائِهِ وَآخِرُجْ كِفَافًا!

﴿وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ

وَالْمُؤْمِنَاتِ بَغْيَرِمَا كُتِبَ عَلَيْهِمُ

فَقَدْ اخْتَمَلُوا بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُّبِينًا﴾.

٥ - حُسن الظنِّ بالبشر يحتاج إلى مجاهدة

النفس لحملها على ذلك، خاصة وأنَّ الشَّيْطَانَ

يجري من ابن آدم مَجْرَى الدَّمِ، وشغله الشاغل التفريق بين

المؤمنين والتحرش بينهم.

٦ - إِنْ رَأَيْتَ أَمْرًا رَأَى الْعَيْنُ، وشهدته شهود عيان فلربما كان هناك ما

تجهله؛ فلو وجدت شخصًا يطوفُ على قبر أو يعظم صنمًا ما جاز

لك تكفيره مع أَنَّ فِعْلَهُ كُفْرٌ بَوَاحٍ؛ لَأَنَّهُ رَبَّمَا عُدِرَ بِجَهْلٍ أَوْ غَفْلَةٍ أَوْ

إِكْرَاهٍ، مَا بِالْكَ بِمَا هُوَ دُونَ ذَلِكَ بِكَثِيرٍ!

٧ - اسأل نفسك قبل الحكم والقطع بشيء: هل نيتك حسنة؟ هل تغلب

الصُّدُقُ فِي تَصَرُّفَاتِكَ؟ هل ترضى المعاملة بالمثل؟

٨ - لا تحكم إلا بعد أن تتيقن؛ أي يصل بك اليقين إلى درجة أنك تقدر

على الحلف على الأمر.

٩ - عامل الناس بالظاهر وإيكال السرائر إلى الله. والتزم المنهج

القرآني في قبول الأخبار والتثبت منها: ﴿لَوْلَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ

الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَأَنْفُسِهِمْ خَيْرًا وَقَالُوا هَذَا إِفْكٌ مُّبِينٌ﴾.

١٠ - تأمل في حقيقة البشر، من حيث الغفلة والذهول والضعف



والنسيان؛ فإذا عرفنا حقيقة البشر، سهّل علينا التماسُ العذرِ لهم،  
وعدمُ مؤاخذتهم بما يصدرُ منهم من أمورٍ يمكن حملُها على الوجه  
الحسن، ولو باحتمال ضعيف..

١١ - إنَّ خامركَ شكٌّ، وداخلك ريبٌ، وجاذبك في أخيك ظنٌّ، وحكٌّ  
في صدرك منه شيءٌ ولم تستطع تلمسَ عُذرٍ، فأضعفُ الإيمان أنَّ  
تواجهه وتستوضحَ منه الأمر؛ فإنَّ كان قد زلَّ اعتذر وإنَّ لم يكن  
فسيزول اللبس!

صاحبُ الخير لا يقَع؛ وإنَّ  
وقعَ وقعَ متكئًا!



# قوانين القلوب الطاهرة

اسأل نفسك قبل الحكم  
هل ترضى المعاملة بالمثل

عامل الناس بالظاهر  
وإيكال الشرائع إلى الله

الظن الحسن

لو رأيت ما يسوء  
فربما هناك ما تجهله

لا تحكم إلا بعد  
أن تتيقن

تذكر حقيقة البشر، من  
حيث الضعف والنسيان

إن خامرك شك، ولم تجد عذرا  
فاستوضح الأمر

